



NIETOLERANCJA LAKTOZY

Zalecenia dietetyczne dla pacjentów

OBJAWY NIETOLERANCJI LAKTOZY

- biegunka osmotyczna z wodnistymi stolcami
- uczucie przelewania i pełności w brzuchu
- ból brzucha
- wzdęcia
- nudności
- nadmierne gazy



RODZAJE NIETOLERANCJI LAKTOZY

- **wrodzony niedobór laktazy** - występuje bardzo rzadko. Rozpoznawany w okresie niemowlęcym. Wymaga wykluczenia laktozy z diety na całe życie
- **rozwojowy niedobór laktazy** - występuje u wcześniaków urodzonych przed 34 tygodniem życia. Zwykle nie wymaga leczenia
- **pierwotny niedobór laktazy** - występuje najczęściej. Wynika z postępującego i uwarunkowanego genetycznie zaniku aktywności laktazy. Objawy rozpoczynają się stopniowo i nasilają wraz z wiekiem
- **wtórny niedobór laktazy** - może występować u pacjentów z różnymi chorobami przewodu pokarmowego, w których uszkodzeniu uległa błona śluzowa jelita cienkiego, powodując zaburzenia trawienia laktozy. Objawy są odwracalne i mijają po wyeliminowaniu czynnika uszkadzającego błonę śluzową

Postępowanie dietetyczne u osób z nietolerancją laktozy jest wskazane tylko w przypadku występowania objawów klinicznych.

Większość osób z nietolerancją laktozy może spożywać około 12g laktozy dziennie - jest to ilość występująca w jednej szklance mleka - bez występowania objawów niepożądanych. Istotne jest, aby ta porcja laktozy była podzielona na kilka mniejszych w ciągu doby i spożywana z innymi produktami.

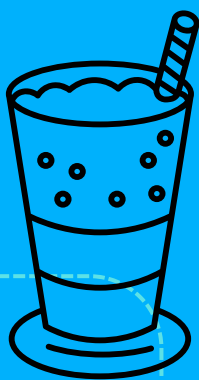
WTÓRNA NIETOLERANCJA LAKTOZY

Zaleca się okresowo wykluczyć z diety produkty zawierające laktozę - do ustąpienia schorzeń

będących bezpośrednim skutkiem nietolerancji. Regeneracja błony śluzowej jelita następuje zwykle po 6-8 tygodniach stosowania diety bezlaktozowej. W miarę regeneracji błony śluzowej jelita można wprowadzać produkty zaw. laktozę.

ZALECENIA DIETETYCZNE W PIERWOTNEJ NIETOLERANCJI LAKTOZY

- początkowo zalecana jest dieta bezmleczna aż do ustąpienia objawów nietolerancji. Następnie należy wprowadzać niewielkie ilości produktów zawierających laktozę, tak aby nie przekroczyć indywidualnie tolerowanej ilości
- preferowanymi produktami powinny być fermentowane produkty mleczne: jogurty, kefir
- należy unikać spożywania mleka, serwatki, mleka w proszku
- sery twarde (dojrzewające) charakteryzują się niską zawartością laktozy i mogą być spożywane w przeciwieństwie do twarogowych serów mlecznych, które zawierają znaczne jej ilości
- jeżeli postępowanie dietetyczne nie daje oczekiwanych efektów można rozważyć dodatek laktazy - w formie kapsułek lub tabletek do posiłków z produktami mlecznymi
- niezależnie od spożywanego produktu mlecznego zawsze należy sprawdzić jego skład na etykiecie w celu określenia konkretnej ilości laktozy w nim zawartej
- można również włączyć do diety produkty bezlaktozowe lub o niskiej zawartości laktozy
- u osób, które w sposób istotny muszą ograniczyć spożycie nabiału powinny pamiętać o wprowadzeniu do diety produktów bogatych w wapń - orzechy, pestki, zielone warzywa, rośliny strączkowe, napoje napoje roślinne bogate w wapń
- osoby z ciężką nietolerancją laktozy powinny unikać mleka i jego przetworów jak również produktów, do których dodano nawet niewielkie ilości mleka lub laktozy. Może to dot. eliminacji niektórych rodzajów pieczywa, zup w proszku, przetworów mięsnych, wyrobów cukierniczych, margaryn oraz wielu leków, w których laktoza jest stosowana jako nośnik



KONTAKT



www.szpitalwtomaszowie.pl



dietetyk@tcz.com.pl



Tomaszów Mazowiecki
ul. Jana Pawła II 35

Opracowanie: mgr Karolina Bojdo dietetyk

Piśmiennictwo: Współczesna dietoterapia, PZWL, 2023